


パパ・ママ・お子さん  家族のための

# はじめよう！ かんたん禁煙ガイド



**子どもの周囲は禁煙に！**

日本小児科学会・日本小児保健協会・日本小児科医会

宝塚市立健康センター

# 1 まずはニコチン依存度を見てみましょう

下の質問で、自分にあてはまるものに○をつけてください。

質問	チェック
問 1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。	
問 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。	
問 3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。	
問 4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加)	
問 5 問4でうかがった症状をけすために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	
問 6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。	
問 7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。	
問 8 タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。	
問 9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	
問 10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	

※(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

上記の質問で、5個以上の項目にあてはまる場合は、  
「ニコチン依存症」である可能性が高いとされています。

## 2 「ニコチン依存症」とは？

タバコに含まれているニコチンは、アルコールや覚せい剤と同じように禁断症状を起こす薬物の一種です。

タバコを吸うと、肺から血液中にニコチンが吸収され脳に達し、脳内伝達物質というものに作用します。タバコを吸わないとリラックスできなくなってくるので、イライラしたり、嫌な気分になったりしてタバコを吸ってしまうのです。

この状態を「ニコチン依存症」といいます。

## 3 あなたはどんな時に吸いたいですか？

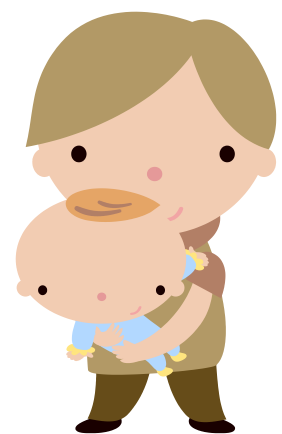
- 食事のあと
- 手持ちぶさたや家事の合間のとき
- 育児や対人関係でイライラしたとき
- お酒を飲んだとき
- 気分がなんとなく落ち込んでいるとき
- リラックスしているとき

一度、喫煙習慣を  
振り返ってみましょう



## 4 受動喫煙の煙に含まれる有害物質

たばこの煙に含まれているもの	左記の物質が含まれている たばこ以外の商品
アセトン	ペンキ落とし
ヒ素	蟻駆除剤
ブタン	ライター用燃料
カドミウム	電池
一酸化炭素	車の排気ガス
DDT	殺虫剤
ホルムアルデヒド	防腐剤
ニコチン	ゴキブリ駆除剤
フェノール	便器消毒剤



## 5 タバコをやめると、こんなにいいことがあります！

吸っていた本人には・・・



- がんや心臓病など色々な病気になる確率が下がる！
- 顔色がよくなる！
- 胃の調子がよくなる！
- タバコのニオイがとれて口臭が減る！
- イライラすることが減り、集中力が増す！
- タバコ代が要らなくなる！
- 食べ物がおいしく感じられるようになる！

お子さんや家族には・・・



- 受動喫煙をしなくてよくなる！
- 喫煙していた時間を一緒に過ごせる！
- タバコを誤飲する可能性がなくなる！
- ぜんそくや中耳炎になりにくくなる！
- 子どもが将来喫煙する可能性が低くなる！



### おすすめ禁煙貯金

1日1箱(20本)吸っている方が禁煙すると・・・。

1か月で

1日約450円×30日＝約13,500円

1年で

約162,000円

## 6 楽に禁煙するには??

一人で頑張るよりも楽に禁煙できる方法があります。  
この機会に挑戦してみませんか?

**方法1** 禁煙補助薬を利用する。

薬局や薬店で買えるニコチンガムやニコチンパッチ等を利用する。  
(飲み薬は、市販はされていません。)

**方法2** 医療機関の禁煙外来を受診する。

特に次にあてはまる方は病院での禁煙外来をおすすめします。

- 喫煙本数が多い人
  - 過去に禁煙して禁断症状が強かった人
  - 禁煙する自信のない人
  - パッチより飲み薬でやめたい人
  - 妊娠中の人
  - 授乳中の人
- (禁煙補助剤が使用できません)



病院での禁煙外来は、以下の条件1～5（35歳未満の場合は条件1～4）を満たしていれば、健康保険で約12週間の禁煙治療を受けられます。費用は服薬治療の場合、約19,000円です。条件を1つでも満たしていない場合は、自由診療になります。

条件1 健康保険等ではじめて禁煙治療を受ける。

または、前回の健康保険等で受けた禁煙治療初日から1年が過ぎている。

条件2 直ちに禁煙しようと考えている。

条件3 最初のニコチン依存症の診断テストで5個以上の項目に当てはまる。

条件4 医療機関で、禁煙治療を受けることを文書で同意する。

条件5 1日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上（35歳未満は不要）

**\*\* 受診の際は、予約制の場合もありますので、**

**各医療機関に確認をお願いします\*\***

# 7 禁煙治療に保険が使える医療機関

一般社団法人日本禁煙学会ホームページより抜粋しています。 <http://www.jstc.or.jp/>

(50音順) (2020.10月現在)

医療機関名称	所在地	電話番号
あらか内科	売布 2-14-16 1F	0797-86-0730
今泉クリニック	逆瀬川 2-4-3	0797-72-3864
いまい内科クリニック	中州 2-1-28	0797-76-5177
いわた整形リウマチクリニック	中筋 8-13-5 1A	0797-82-2855
内田医院	高司 2-7-2	0797-73-5119
えびす谷クリニック	南口 2-14-5-211	0797-71-5131
おのクリニック	すみれガ丘 1-9-1	0797-81-7315
かとうクリニック	千種 2-8-102	0797-72-0051
きむらクリニック	中筋 4-8-27 2F	0797-88-3303
くまクリニック	旭町 2-15-11	0797-86-8114
医療法人社団晃成会 晃成会クリニック	光明町 1-9	0797-73-7591
児玉診療所	川面 3-24-9	0797-85-5577
澤田肝臓・消化器内科クリニック	山本東 2-7-12-201	0797-88-6001
篠部医院	売布 3-4-6	0797-86-9822
柴田クリニック	野上 3-13-11	0797-73-6616
柴田内科医院	小林 3-8-45	0797-72-3014
じゅん内科クリニック	中州 1-15-2 1F	0797-76-1888
宝塚医療生活協同組合高松診療所	御所の前町 15-21	0797-72-2585
宝塚医療生活協同組合良元診療所	大成町 10-45	0797-71-7288
宝塚磯病院	伊子志 4-3-1	0797-62-6638
宝塚市立病院	小浜 4-5-1	0797-87-1161
医療法人尚和会 宝塚第一病院	向月町 19-5	0797-84-8811
医療法人回生会 宝塚病院	野上 2-1-2	0797-71-3111
田村胃腸科内科	小林 5-4-19	0797-72-8844
中山寺いまいクリニック	中山寺 2-8-18	0797-86-2600
成山クリニック	小林 2-11-16 2F	0797-73-8030

医療機関名称	所在地	電話番号
信永みほレディースクリニック	鹿塩 2-13-41	0798-57-1225
蓮尾医院	中山五月台 2-2-2	0797-89-3858
平田クリニック	伊子志 3-8-20	0797-72-7711
平野マタニティクリニック	山本東 3-14-5	0797-80-4103
藤本医院	川面 5-4-3-102	0797-87-5008
三上内科クリニック	光明町 3-15	0797-71-2141
森外科	平井 5-1-40	0797-82-2121
やすもと内科クリニック	旭町 1-18-23-2	0797-86-1230
やぶき内科クリニック	口谷東 1-20-22	0797-82-1001
李クリニック	小林 5-9-95	0797-76-2525

## 8 禁煙チャレンジコースのご案内

市立健康センターでは、20歳以上の市民の方を対象に、保健師による禁煙のためのサポートを実施しています。

「とりあえず病院に行く前に話を聞いてみたい」「一人でチャレンジするのは不安」「もう少し詳しく禁煙について知りたい」などある方は、是非一度お電話ください。

※費用は無料で行っています。(禁煙補助剤などは処方できません)

※日程は、広報等でお知らせしていますので、ご覧ください。

**お問い合わせ先：市立健康センター 0797-86-0056**

